Paźdz. 1896. Rocznik VI.

POBUDKA

do szerzenia wstrzemięźliwości.

Organ Towarzystw wstrzemięźliwości.

Pobudkę zapisywać można na pocztach tak niemieckich jak austryackich. Przedpłata półroczna na pocztach wynosi 60 fen. w Austryi 40 centów. — Wprost z ekspedycyi z przesyłką pocztową 75 fen., dla Austryi 50 cent.

Ekspedycya: księgarnia **K. Miarki w Mikołowie** [Nicolai O.-S.] — Redakcya: dr. **Z. Celichowski w Kórniku** [W. Ks. Poznańskie.]

Sprawozdanie o pierwszym zjeździe Skandynawskim wstrzemięźliwości w Chrystjanii 1895.

(Ciąg dalszy.)

Przeciwko osobnemu nauczaniu dzieci w tym względzie zarzucają, że krytyka dziecka mogłaby się obrócić z wyrzutami przeciw przełożonym, a przez to mogłaby stworzyć pewną dumę lub też dziecinne lekceważenie rodziców i krewnych.

Wolno mi w tym względzie zapytać, gdzie i kiedy w ogólności kto widział, żeby dzieci wynosiły się wyższością przez swe wiadomości z języków, matematyki itp. przeciwko swoim rodzicom, którym te nauki były obce, a którzy na nie dla swych dzieci łożyli wydatki? W 36-cio letniej mojej nauczycielskiej pracy nie natrafiłem jeszcze ani jednego dziecka piśmiennego, któreby z tego powodu pozwoliło sobie robić żarty z ojca, który pisać nie umiał. Dla tego też nie sądzę bynajmniej, żeby nauka o wpływie i skutkach alkoholu miała źle oddziaływać na dobry stosunek między rodzicami i dziećmi. Przeciwnie słyszałem wielu, co się gorzko żalili, że wzrośli z niewiadomością o tem zgorszeniu, i byli wdzięczni za to, że ich dzieci o tem uczono. I tutaj, jak wszędzie, musi się sprawdzić zasada: że „nauka jest potęgą.“

Częste objawy pijaństwa przytępiły myśl w dzieciach, a te wałęsające się gromady zwiększają się nieobznajomioną o skutkach alkoholu młodzieżą, którą na wszelkie sposoby się zwabia, kusi i nęci ku temu tak długo, aż w końcu stanie się rozbitym topielcem, straconym dla domu i ciężarem dla kraju.

Ale nauka o alkoholu, tak samo jak i wszelka inna nauka, powinna być udzielaną w stósownym i najbardziej do tego sposobnym czasie. Głównie zaś winna być przełożoną do lat ostatnich szkolnego dziecka, powinna iść ręka w rękę z nauką fizjologii czyli nauką o ludzkiem ciele, i powinna być najbardziej wybitną częścią hygjeny czyli nauki zdrowia. Plan szkolny nie zwiększy się przez to, choć przybędzie kilka godzin na tę materyę. Rysunki ku temu są już gotowe pod ręką, nauka będzie przez to więcej praktyczną, więcej pełną i w końcu – co należy dobrze spamiętać — s z k o ł a b ę d z i e w o l n ą o d z a r z u t u.

Ma to wielkie znaczenie, gdy szkoła może powiedzieć: „Ja zrobiłam swoje, teraz rób ty swoje! — Teraz wiesz, jakie pokusy mogą cię spotkać i jakie m o g ą z tego być skutki. Wybieraj zatem rozsądnie!“

Pomiędzy krajami, w których ta sprawa ma wielkie znaczenie, jest Ameryka, gdzie nauka szkolna w powyżej wzmiankowanym kierunku jest przepisaną prawem w 24-ch stanach.

W Anglii odbierają naukę 2 miliony dzieci w towarzystwach wstrzemięźliwości, lecz żądają tam także, by ta nauka była wprowadzoną do szkoły prawem, albowiem 10 milionów dzieci wzrastają tam bez potrzebnych wskazówek i pojęcia o istocie alkoholu i jego niebezpieczeństwie. W Norwegii, Danii i Finlandyi odbywa się tymczasowo dobrowolna praca w tym celu za pomocą Towarzystw wstrzemięźliwości.

Następnym i pełnym krokiem będzie to, żeby tę naukę wprowadzić do szkoły stale za pomocą prawa. W tym celu podano już w tutejszym Stortingu wniosek w tym roku. Przyjęcie tego wniosku będzie niewątpliwie powitane z radością przez wszystkich przyjaciół wstrzemięźliwości i stanie się nowym krokiem naprzód w tym ruchu, przez który praca wstrze-

mięźliwości dążąc do uczynienia swego narodu trzeźwym z przekonania, starać sie będzie utrzymać Norwegią nie tylko na dotychczasowem stanowisku, ale jeszcze wyżej ją podnieść w przednim froncie cywilizowanego świata, który już zwrócił na nią uwagę. Mam też nadzieję, że całe to zgromadzenie zgodzi się ze mną, by w imieniu familii, domu i ojczyzny żądać, żeby szkoła i tutaj spełniła swój obowiązek: „Pełnej i wyraźnej nauki o piciu alkoholu i co z tego wynika.“

* * *

Dyrygent zebrania podziękował za mowę, a zgromadzenie objawiło swą zgodę przez powszechne powstanie z miejsca.

* * *

Redaktor Sven Aarestad, żeby zapobiedz nieporozumieniu, zrobił dodatkowe objaśnienie, że bardzo wielu nauczycieli szkół w Norwegii, w skutek podania Towarzystw Wstrzemięźliwości, postanowiło wprowadzić naukę o upajających trunkach do szkoły.

* * *

Deputowany sejmu E. Wavrinsky nadmienił, iż prawdziwą zakałę i najwieksza szkodę wyrządza szkole pewna część nauczycieli, którzy zamiast dawać z siebie najlepszy przykład, sami czynią zgorszenie; ale tacy powinni być natychmiast z posady zrzuceni. W Szwecyi sejm narodowy nakazał, a rząd wydał rozporządzenie do wszystkich szkół w celu nauki o szkodliwości upajających napojów. Chociaż więc Szwecya wyprzedziła w tym względzie Norwegję, nie sądzi on jednak, żeby to rozporządzenie przyniosło już teraz dobry znaczniejszy rezultat. Lecz jest nadzieja, że będzie rychło lepiej, zwłaszcza gdy nauczyciele będą więcej trzymać się praktyki, a nietyle teoryi i męczących szczegółów.

Deputowany tutejszego Stortyngu H. Andersen uczynił silny wyrzut przeciw wielu nauczycielom i księżom, za ich chłód i obojętność w pracy około wstrzemięźliwości. W tym względzie odczytał mówca zdanie panny E. Edland na poparcie swego sądu.

Kurator dystryktu szkolnego T. Dawidson był upoważniony powiedzieć, że słowa panny Edland były źle zrozumiane i dały powód do daleko szerszego rozmiaru, aniżeli było to jej myślą. Rozbitki i upadli ludzie znajdują się wprawdzie wszędzie, lecz zdanie takie o nauczycielach norwegskich zupełnie jest fałszywe i mylne. Mówca w zupełnej był zgodzie w tym względzie ze zdaniem pani Steinhamer, a to tem bardziej i z większą pewnością, gdy podczas 8-mio letniej swej pracy w objazdach wszystkich miast i większej części wiosek całego kraju, miał sposobność stać oko w oko z przeszło dziesiątą częścią mieszkańców Norwegii. Nauczyciele szkół w Norwegii czują coraz bardziej obowiązek swego powołania i swą odpowiedzialność tak w tej, jak i we wszystkich innych sprawach. Gdy wniosek stanie się prawem, będą oni wszyscy wiernie i pilnie uczyć skutków używania alkoholu, i nic wtedy nie przyczyni się bardziej do przejścia całego stanu nauczycielskiego na stronę wstrzemięźliwości. Nikt nie nauczy się pływać wprzód, nim wejdzie w wodę, i nikt przecie nie zaniechał wprowadzić do szkoły rękodzielnej pracy dla chłopców, dla tego, że nie wszyscy nauczyciele potrafili heblować.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

O tytoniu i napojach alkoholowych.

Odczyt popularny Dra O. Bujwida,
Profesora Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

(Ciąg dalszy.)

Przy uciążliwych marszach wojsk dawniej używano wódki lub wina w celu łatwiejszego zniesienia niewygód Pokazało się jednak, że nawet żołnierze podczas pochodów lepiej znoszą upał, zimno i deszcz oraz wszystkie trudności podróży wówczas, gdy wcale nie używają napojów alkoholowych.

Istnieje przesąd, że kieliszek wódki na mrozie najlepiej rozgrzewa. Jest to nieprawda, rozgrzanie jest tylko pozorne, i potem występuje tem łatwiej oziębienie, jak tego zresztą dowodzi częściej spostrzegane odmrożenie uszu i rąk u pijących a także zupełne ich zmarznięcie. Ogrzanie się chwilowe w ciepłej izbie za pomocą talerza gorącej strawy lub choćby szklanki herbaty jest daleko lepsze i pewniejsze.

Spirytus powstrzymuje również należyte działanie materyj pokarmowych, gdyż zmniejsza i psuje trawienie. Wskutek używania napojów alkoholowych zmienia się również i psuje apetyt: człowiek traci normalny zdrowy smak do owoców i cukrów, a nabiera gustu do pokarmów wyłącznie mięsnych.

Wódka drażniąc przewód pokarmowy, niekiedy może dać powód do wytworzenia się szkodliwych nowotworów i stąd pijący często dostają raka żołądka. Często spostrzegane u pijących ataki apoplektyczne są objawem

choroby serca i naczyń krwionośnych, które przy używaniu alkoholu stają się kruchsze i łatwo pękają. Czerwona i obrzękła twarz człowieka używającego często trunków pochodzi od takiego właśnie rozszerzenia naczyń krwionośnych, które wtenczas łatwiej nabiegają krwią. Napoje alkoholowe dają także bardzo często początek chorobom umysłowym. Różne badania w różnych krajach wykonane dowodzą, że przestępstwa 70—80 razy na 100 popełniają pijacy, że 80–90% (na 100) biedaków nędzę swoją napojom wyskokowym zawdzięcza, oraz, że samobójstwa najczęściej u pijących się zdarzają. Z tego, cośmy tutaj powiedzieli, wynika, że wszystkie napoje spirytusowe są w ogólności szkodliwe, że ich unikać należy. Szkodliwemi są one wówczas nawet, gdy bywają umiarkowanie, ale często używane. Kieliszek wódki, albo kufel piwa, lub szklanka wina przy jedzeniu wcale nie są potrzebne ani do dobrego trawienia (jak to myślą niektórzy), ani nie przynoszą i nie przyczyniają sił i zdrowia.

Dla tego też od dzieciństwa człowiek nie powinien się do nich przyzwyczajać, przeciwnie powinien ich zupełnie unikać. W bardzo rzadkich tylko wypadkach u osób osłabionych lub do zdrowia powracających i to przez czas krótki (za poradą lekarza) mogą być one używane.

Z wielką korzyścią zastąpić można napoje spirytusowe przez użycie lekkiej herbaty i kawy. Dwa te napoje zawierają w sobie pewne substancye pobudzające, które, w niewielkiej ilości używane, stanowią pożyteczny napój, jakkolwiek nie powinny być również w większych ilościach w postaci mocnych naciągów używane. Mocna kawa i herbata mają zbyt silne pobudzające działanie i skutkiem tego mogą się stać również szkodliwemi. W każdym razie po zmęczeniu szklanka herbaty lub filiżanka kawy przynosi dużo więcej pożytku, niż kieliszek wódki. Kawa zresztą z dodatkiem mleka, herbata natomiast z dodatkiem kawałka bułki lub chleba mogą służyć za posiłek.

Bardzo dobrym napojem, który właściwie może być uważany za lekki posiłek, jest również czekolada, która się robi z ziarn kakao. Dobrym dodatkiem do kawy i bardzo pożywnym są palone ziarna zbożowe. Są one dużo lepsze, niż powszechnie używana cykorya.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Najnowszy ruch w Niemczech na rzecz wstrzemięźliwości.

Pod powyższym tytułem zamieścił p. Dr. Danielewicz z Sierakowa, znany z prac swoich na polu szerzenia wstrzemięźliwości, obszerny artykuł w „Dzienniku Poznańskim.“ Pobudka za mało ma miejsca, aby streszczać cały artykuł, zwłaszcza że i my z tego ruchu w Niemczech dawaliśmy zawsze sprawozdania, — pozwolimy sobie jednakże przytoczyć końcowy ustęp, odnoszący się do naszego polskiego społeczeństwa. — Niechże się z naszej strony, pisze autor, przypatrzą temu okazałemu i konarami swojemi po całych Niemczech rozgałęzionemu drzewu wstrzemięźliwości, wyhodowanemu przez mężów z poczuciem obowiązków obywatelskich ci, którzy na czyniony im zarzut obojętności na szerzące się pijaństwo naszego i tak już niezliczonemi plagami nawiedzionego narodu wyrywają się z lichym konceptem, że i Niemcy piją! Prawda, że Niemcy piją, powtarzam im tu po raz drugi, wypowiedziawszy zdanie to już raz na innem miejscu; lecz cóż ztąd dla nas za pociecha? Oszukiwaniem bowiem jestto co najmniej samego siebie chcieć grzech własny uniewinnić grzechem bliźniego, a powtóre, zrzuciwszy pychę z serca, trzeba nam wyznać, że Niemcy to potężny naród, któremu może pijaństwem dorastamy, po drogach jego zalet, które on wartko przebiega, my się z biedą ledwie wleczemy, ma on więc przeciw pijaństwu, strasznie istotnie się szerzącemu wśród jego obywatelstwa, wybornie zorganizowaną falangę obrońców i mężów z pełnią świadomości niebezpieczeństwa, jakie nad krajem z powodu pijaństwa zawisło. Pytam teraz: comy, u których pijaństwo wcale nie węższem płynie korytem, dla wstrzemięźliwości uczynilismy? Tyle prawie, co nic! Na straży naruszonej trzeźwości stanęły dwa towarzystwa: jedno pod przewodnictwem Dr. Celichowskiego, składające się z samego zarządu, daje znaki życia staraniem i nakładem przewodniczącego wychodzącem pismem „Pobudka“, drugie zaś poznańskie „Jutrzenka“, którem kierował pan Chociszewski, a obecnie ks. Kłos, tyle przynajmniej dokazało, iż mimo braku wszelkiego poparcia i wystawione nadto na docinki domorosłych humorystów, nie upadło, lecz o ile możności pracowało w myśl postawionego sobie zadania

Skarżymy się na wyrządzone nam krzywdy w dziedzinie szkolnictwa, na podboje komisyi kolonizacyjnej, na wypowiedzianą nam walkę

na zabój Towarzystwa ku szerzeniu niemczyzny, roznosimy żale po gazetach na brak pism polskich po „badach“, po których niepotrzebnie się włóczymy, wynosząc tam, najrzadziej za pewne dla poratowania zdrowia, i tak rzadki u nas grosz, a na wszystkie te żale butny Krzyżak nawet odpowiedzieć nie raczy, lecz pracuje tem pospieszniej i bez zatrzymania się nad szatańskiem dziełem całkowitej naszej zagłady. Tam zaś, gdzieby się dało coś zdziałać, tam, gdzieby nam w pracy nikt nie przeszkodził, zakładamy ręce i przypatrujemy się bezczynnie, jak robak pijaństwa niszczy całe pokolenia naszego ludu.

Napoje gazowe
(woda selterska i limonady.)

Walne zebranie piwowarów belgijskich, które się odbyło 31 lipca w Leodyum, zajmowało się obszernie sprawą napojów gazowych. Piwowarzy patrzą niechętnem okiem na wzmagającą się coraz więcej konsumpcyą tych napojów, robiącą znaczny uszczerbek konsumpcyi piwa. W niektórych krajach, jak np. w Anglii, używanie napojów gazowych bardzo jest rozpowszechnione a i w Belgii nabiera publiczność coraz więcej do nich gustu, tak iż rośnie coraz bardziej liczba fabryk wód sodowych i limonad, a w najmniejszej prawie wiosce można się już w napoje te zaopatrzyć. Podróżni, cykliści a wogóle wszyscy, którym dokucza upał i kurzawa, wolą te napoje, niż piwo i inne gorące trunki, sprowadzające przy częstem używaniu bardzo zgubne dla całego organizmu skutki. Cena tych napojów gazowych spada też coraz bardziej — a dzisiaj można już w niektórych miejscowościach kupić buteleczkę wody selterskiej za 5 fenygów.

Na pochwałą wspomnianego wyżej zebrania piwowarów nadmienić należy, że nie próbowało ono wystąpić nieprzyjaźnie przeciwko fabrykacyi wody selterskiej, — postawiło tylko słuszne bardzo żądanie, aby rząd kontrolował ściśle odnośne fabryki, by do produkcyi wody selterskiej używały wody zupełnie czystej i wolnej od wszelkich zarodków zakaźnych i chorobotwórnych, które jak wiadomo — przez wodę najłatwiej się udzielają i rozszerzają.

Na sprawę tę zwracamy uwagę naszych przemysłowców, którzy przez takie przedsiębiorstwo mogą sobie stworzyć nowe źródło dochodu. Koszta urządzenia nie są bardzo wielkie i z pewnością dobry przyniosłyby procent. Znamy żydowskiego przedsiębiorcę na małem miasteczku, który urządził fabrykę wody selterskiej i znaczny ma na nią odbyt. Nie jeden z naszych lepiejby zrobił, gdyby zamiast starania się o konsens na nową szynkownię, zabrał się do fabrykacyi wody selterskiej, limonad i różnych napojów owocowych.

Rozmaitości.

W Gladbach, w obwodzie rejencyjnym Koblenckim, używa pewien fabrykant dobrego sposobu na powstrzymanie robotników fabrycznych od picia alkoholowych napojów. Każdy robotnik, który ukończył lat 16 życia, a wstrzymuje się zupełnie od alkoholu, pobiera miesięcznie 1 markę z kasy fabrycznej jako dodatek do zapłaty za robotę. Kontrolę stanowią robotnicy sami nad sobą. Każdy robotnik obowiązany jest w ostatnim dniu każdego miesiąca wpuścić w skrzyneczkę, osobno na ten cel w fabryce przybitą, karteczkę z podpisem i poświadczeniem następującem: „Ja niżej podpisany oświadczam sumiennie, że w ubiegłym miesiącu nie piłem wódki ani likieru nawet żołądkowego, lub jakiegokolwiek napoju alkoholowego.“ Tylko dyrektor, dwóch mężów zaufania i sam właściciel fabryki wiedzą, kto w skrzynkę wpuścił taką karteczkę. Robotnicy zaś mają zapowiedziane, że kto da — chociaż raz — mylne poświadczenie o sobie samym, a władza fabryczna się o tem przekona, natychmiast będzie wydalony. Skutki tego sposobu są bardzo pomyślne i wzrasta dobrobyt między robotnikami

Takie lub podobne urządzenia powinni zaprowadzić wszyscy właściciele fabryk i w ogóle wszyscy chlebodawcy zatrudniający większą liczbę robotników. Pieniądz na ten cel wydany nie jest zresztą stracony, bo wynagradza się chlebodawcy lepszą i sumienniejszą pracą robotników. Należy też koniecznie znieść bardzo szkodliwy zwyczaj częstowania ludzi wiejskich wódką podczas robót żniwnych. Gdzie ten zgubny zwyczaj zniesiono, są ludzie pracujący bardzo z niego zadowoleni, zwłaszcza jeżeli pieniądze, które dawniej wódka kosztowała, wypłaca im chlebodawca jako nadzwyczajny dodatek do zarobku.

Za redakcyą, druk i nakład odpowiedzialny: Karol Miarka w Mikołowie (Nicolai O.-S.)